

Manger Sain... Manger Bio ?

Séverine Olivié

Diététicienne Nutritionniste

D'après les principaux résultats de l'enquête Agence BIO/AND-I 2011 d'évaluation du marché alimentaire bio en France, ainsi que du baromètre CSA/Agence BIO 2010 de « perception et consommation des produits biologiques », le marché de l'alimentation bio est en progression constante. Il passe de 1,6 milliards d'euros en 2005 à 3,38 milliards d'euros en 2010, ce qui représente 2% du marché alimentaire total. Les taux de progression les plus élevés concernent les plats cuisinés et compotes appertisées, les fromages et pâtisseries préemballées, les laits infantiles et céréales pour petits déjeuners.

Ces chiffres traduisent un intérêt grandissant du consommateur pour une alimentation plus « naturelle » et « sans produits chimiques de synthèse ». La première motivation du consommateur bio est la protection de sa santé. Or, la vocation première de l'agriculture bio (AB) est de préserver l'environnement. Aujourd'hui, on assiste à l'émergence de messages vantant la qualité supérieure des produits bio. Qu'en est-il de la valeur nutritive des aliments issus de l'agriculture bio par rapport aux aliments conventionnels ?

D'après les résultats du rapport publié en 2003 par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments), et confirmés par une centaine de publications depuis :

– Sur le plan nutritionnel, il n'existe pas de différences significatives en faveur de l'AB sauf pour certains minéraux (Magnésium, Fer et Phosphore), la vitamine C, les acides gras polyinsaturés (oméga 3) et les polyphénols. Or, rapporté à l'échelle d'une ration journalière, le bénéfice en termes de vitamines, minéraux et oligoéléments n'est pas significatif. De plus, il existe des facteurs ayant une influence sur la valeur nutritive plus importante que le mode de culture. Par exemple, la teneur en vitamine C des produits frais dépend davantage des conditions de stockage et de préparation/cuisson des aliments que du mode d'agriculture. Pour les produits animaux, leur richesse en acides gras polyinsaturés dépend essentiellement de leur alimentation qu'ils soient issus d'un élevage bio ou conventionnel. Les polyphénols, en revanche, constituent une voie intéressante en terme de prévention nutritionnelle mais à l'heure actuelle, en l'absence de valeur de référence telles que les apports nutritionnels conseillés (ANC), il est difficile de conclure quant à l'effet des doses observées. De plus, aucun effet sur le statut antioxydant sanguin n'a pu être mis en évidence.

– Sur le plan sanitaire, l'alimentation bio élimine le risque lié aux produits chimiques de synthèse et aux OGM. Toutefois, certains produits naturels autorisés en AB tels que les sels de cuivre ou le soufre ne sont pas dépourvus de toxicité. L'absence d'antifongiques efficaces peut laisser craindre un risque accru de développement de mycotoxines mais ce risque existe aussi dans l'agriculture conventionnelle. Il en est de même pour les métaux lourds, la dioxine et les autres pollutions environnementales, le risque de contamination

existe indépendamment du mode d'agriculture. Par exemple, les élevages en plein air sont plus exposés aux parasites et contaminants atmosphériques aussi bien en agriculture bio qu'en agriculture conventionnelle. Les nitrates, présents en quantité plus importante dans les fruits et légumes issus de l'agriculture conventionnelle, ont longtemps été impliqués dans certaines maladies comme la méthémoglobinémie et les cancers. Depuis 2000, la toxicité de l'azote a été remise en cause. Il semblerait qu'il exerce un effet protecteur sur le système cardiovasculaire par la voie de l'oxyde nitrique (vasodilatateur). Le rapport bénéfices/risques est donc à prendre en compte.

En l'état actuel des connaissances, adopter une alimentation bio contribue à préserver l'environnement (notamment les ressources en eau) et protège le consommateur vis-à-vis de l'exposition aux produits chimiques de synthèse et aux OGM. En revanche, ce n'est pas forcément la garantie d'une qualité nutritionnelle supérieure. En effet, il faut avant tout s'assurer du respect de l'équilibre alimentaire global et de la couverture des besoins nutritionnels individuels. Pour les produits frais, la maîtrise des facteurs influents sur la valeur nutritive (tels que la saison, le stade de maturité, le stockage, le mode de préparation/cuisson, etc.) apparaît souvent plus importante que le mode d'agriculture. Pour les produits transformés, il est important de lire les informations nutritionnelles concernant la liste d'ingrédients et la valeur nutritive pour apprécier notamment la teneur en lipides (graisses), la nature des matières grasses utilisées, la teneur en sel et la présence éventuelle de conservateurs et autres additifs. A condition que ces produits transformés répondent à des critères nutritionnels acceptables, leur consommation doit rester occasionnelle et toujours replacée dans le contexte d'une alimentation globalement équilibrée, diversifiée et adaptée à l'individu. Pour évaluer l'impact de l'alimentation bio à long terme, des études comparatives entre « forts consommateurs de produits bio » et « consommateurs de produits conventionnels » fondées sur des marqueurs biologiques et/ou cliniques pertinents et validés sont nécessaires.